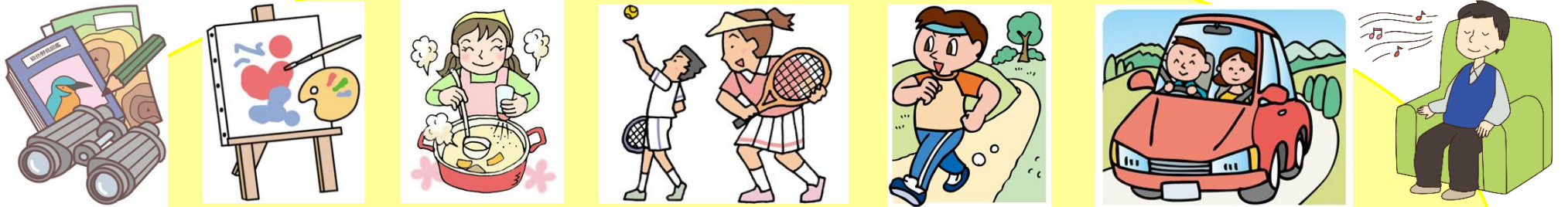


# コロナ鬱にならないために

## コロナ渦の生活で、工夫して楽しんでいることを皆に聞きました♪



- ☆適度な運動をしています。
- ☆県内の有名観光地、特に自然が多いところに自家用車で行き、人が密でないマスクが外せるような場所いくこと。
- ☆動画をたくさん見ます。
- ☆自家用車でのドライブを楽しんでいます。
- ☆魚を飼い始めたり、植物を育てたり、動きとか成長とかを毎日見ることを楽しんでいます。気分転換にもなります。
- ☆インコを飼い始めました。インコは規則正しい生活をしているので、自身も30分の早寝早起きが習慣付けられ、良い方向へ生活のリズムの改善ができました。
- ☆腹筋運動100回、ストレッチ、読書100ページを毎日行い、気分転換を図っています。
- ☆元々動かないほうなのでこれとってないですが、平常を保ち、生活のリズムを崩さないようにしています。
- ☆しっかりしたコロナ対策のされた中で、趣味のスポーツを満喫しています。

### 換気とは？

空気を入れ換えることで、汚染物を薄めたりすることです。ほとんどのエアコンで換気はできません。換気の目安は1時間に10分程度です。

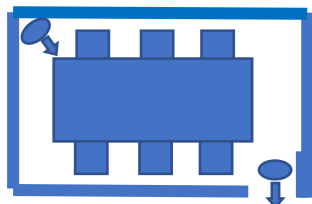


#### 【窓がある場合】

2カ所の窓を対角線開けることで、効率的な換気ができます。空気の入口を小さく、出口を大きく開けることで、空気の流れを作ります。

#### 【窓がない場合】

部屋のドアを開けて、扇風機やサーキュレータなどを置いて部屋の外か中に空気が流れるようにしましょう。ドア部分と部屋奥にあるとより効率的です。



### コロナ渦の生活の中で、大切なこと♪

—自律神経を乱さないために—



十分な睡眠

適度な運動



規則正しいバランスの取れた食事

### 体験談：PCR検査を受けた時の心境 (日本でPCR検査を受けた人は全国民の2%ほどです 2020.9下旬情報)

—コロナ禍を健康に生きていくために—

私は8月初旬濃厚接触者である可能性からPCR検査を受けることになりました。勿論自分がコロナに感染をしているかもしれないという不安もありましたが、それ以上に、前日に知人家族と会食をしていたことから、子供・高齢者を含む知人家族に移してしまっていたらという大きな不安と心配で頭がいっぱいになりました。その不安な気持ちは検査後も更に大きくなっていきます。「陽性」の結果が出た時の隔離等の不安も脳裏を過ぎります。

検査結果は幸いにも「陰性」と出ましたが、まだ休んでいる今回の感染者の事を思うととても喜べる気持ちにはなれませんでした。また今回検査をされた方への心配もでてきます。これらの状況の受け止め方、考え方は人様々だと思いますが、自分一人の問題ではなくなるということは紛れもない事実なのです。

今回PCR検査を受け感染拡大を抑える為には「自分がコロナに感染しているかもしれない」、「相手がコロナに感染しているかもしれない」という意識を常に持つことが大事で、更なる感染対策の徹底と慎重な行動・接し方が必須だと強く感じました。